

# I principali lipidi

## Trigliceridi

Appartengono a questa categoria i principali grassi e oli alimentari. Sono sostanze formate a partire da una molecola di **glicerolo** o glicerina e tre molecole di acido grasso. Gli acidi grassi possono essere **saturi** o **insaturi**, a seconda del tipo di legame che unisce gli atomi di carbonio tra loro. Di particolare importanza per la salute è l'assunzione di acidi grassi essenziali (**AGE**), vale a dire acido linoleico, linolenico, arachidonico, in quanto **l'uomo non può fabbricarli a partire da altri composti**.

## Fosfolipidi

I fosfolipidi sono lipidi caratterizzati dalla presenza di acido fosforico oltre che di molecole di acido grasso e di glicerina. La **lecitina**, uno dei principali componenti del tuorlo dell'uovo, è un fosfolipide.

## Steroidi

Gli steroidi, tra i quali il **colesterolo** è di gran lunga il più importante, sono lipidi presenti soprattutto negli alimenti di origine animale; la loro molecola ha una struttura complessa, molto diversa da quella dei trigliceridi. Nell'uomo il colesterolo è presente nelle membrane cellulari in considerevole quantità ed è anche materiale di partenza per la sintesi di numerose sostanze di grande importanza biologica come ormoni, acidi biliari e vitamina D.